



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター
ずこっぴー

健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種はこちら

★★★ 1月の保健センター 行事・健診 ★★★

	日／曜	受付時間	備考
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	21日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年4月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話
4か月児健診 (令和7年8月12日～9月9日生)	15日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、絵本の紹介
1歳6か月児健診 (令和6年5月29日～7月1日生)	22日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和5年11月20日～12月20日生)	13日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和4年8月8日～9月1日生)	28日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★ 1月の保健センター 相談 ★★★

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	5日ⓧ 13日ⓧ 19日ⓧ 26日ⓧ	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問	随時	随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談	随時（電話予約が必要です）	随時	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	29日ⓧ	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	14日ⓧ	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児・健康相談
成人健康相談	随時（電話予約が必要です）	随時	健康に関すること全般（栄養相談も含む）
わたしのからだ点検日	13日ⓧ	午前9時30分～10時30分	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

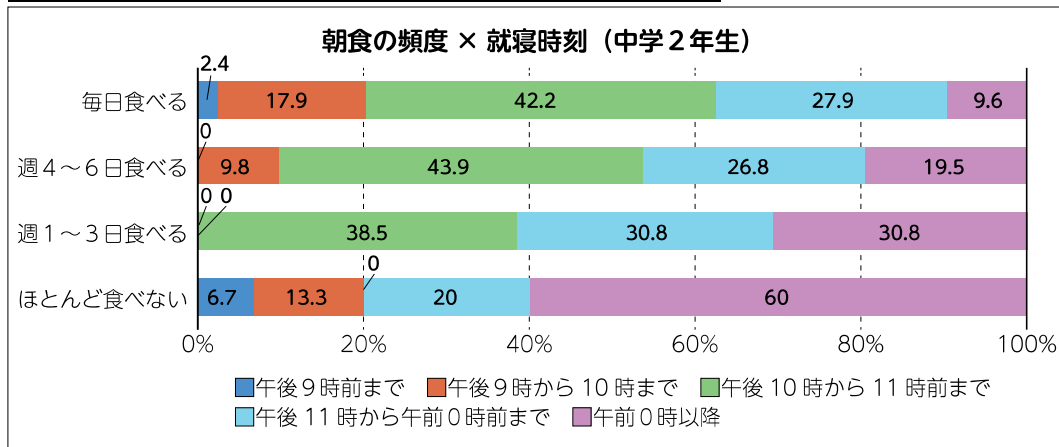
第8回 健康 コラム

次世代につながる健康 (妊娠・子育て)

子どもの頃の健康習慣は大人になっても引き継がれ、生涯の健康に大きく影響します。また、子どもの生活習慣は親や周りの大人の生活習慣や健康意識の影響を強く受けます。子どもも大人も家族みんなで健康的な生活スタイルを意識してみませんか？

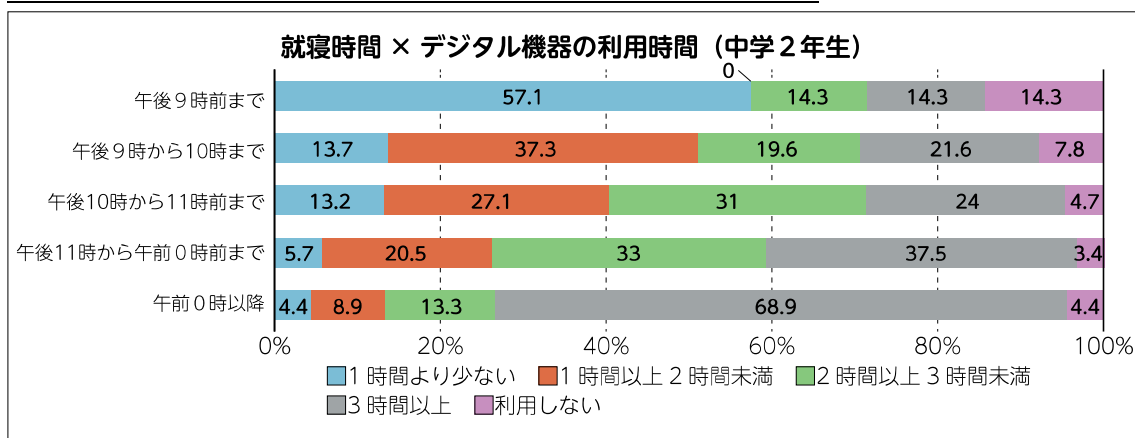
☆町の現状

就寝時刻が遅いと朝食を食べる頻度が少なくなる傾向があります



「健康づくりに関する
アンケート調査」
(令和5年度)

デジタル機器の利用時間が長くなると就寝時刻が遅くなる傾向があります



「健康づくりに関する
アンケート調査」
(令和5年度)

デジタル機器は子どもと大人でルールを決めて利用するようにしましょう。
そして、1日の過ごし方について大人と子ども一緒に考えてみましょう。



知っていますか？ “プレコン” (プレコンセプションケア)

プレコンセプションケアとは、自分の将来、生活や仕事、結婚や出産などをどうするか考えるときに、**選択肢を増やせるようにするための、自分のココロとカラダの健康を守る大切な取組**です。

勉強に仕事、人間関係と忙しく、カラダやココロのことは後回しになっていませんか？ 若いみなさんの輝く未来のために、「プレコンノート」を活用して、ぜひプレコンにトライしてみましょう。家族からもお子さんに勧めてみてください。

プレコンノート

プレコンノートを使えば、プレコンセプションケアのポイントを学びながら5つのプレコンActionを起こす準備ができます。

<Action>

- ①いまの自分を知ろう
- ②生活を整えよう
- ③検査やワクチンを受けよう
- ④かかりつけ医を持とう
- ⑤人生をデザインしてみよう



(出典：国立成育医療研究センター)

問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217